

钱维亚 编著

# 普通话

## 语音·朗读·说话

### 训练教程

PUTONGHUA YUYIN LANGDU SHUOHUA  
XUNLIANJIAOCHENG



浙江古籍出版社

# 普通话

## 语音·朗读·说话

### 训练教程

PUTONGHUA YUYIN LANGDU SHUOHUA  
XUNLIANJIAOCHENG

钱维亚 编著

浙江古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通话语音·朗读·说话训练教程/钱维亚编著. - 杭州:  
浙江古籍出版社, 2003.4  
ISBN 7 - 80518 - 764 - 9

I. 普... II. 钱... III. 普通话 - 教材 IV. H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087624 号

## 普通话语音·朗读·说话训练教程

钱维亚 编著

- 
- 出版发行 浙江古籍出版社  
(杭州体育场路 347 号)
- 特约编辑 方 熙
- 封面设计 刘 祎
- 责任编辑 张学舒
- 经 销 浙江省新华书店
- 制 版 杭州天一图文制作有限公司
- 印 刷 富阳美术印刷有限公司
- 开 本 850 × 1168 1/32
- 印 张 13.25
- 字 数 300 千字
- 印 数 0001—4100
- 版 次 2003 年 4 月第 1 版  
2003 年 4 月 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7 - 80518 - 764 - 9/G·160
- 定 价 18.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

# 前 言

口语是人们进行交际的主要工具。口语表达能力是每个人立足于社会所必备的基本素质之一。一切正常人都具有口语能力,但在日常生活的交际中,我们不难看到,有的人口若悬河,滔滔不绝,能说会道;有的人则吞吞吐吐,辞不达意,迟钝木讷。在现代信息社会中,口语表达能力的强弱直接影响着人们社会交际的成功与否。随着社会主义市场经济的不断深入发展,人们突然发现,交际口语,特别是持有一口标准流利的普通话的口语愈来愈“增值”。有些人往往因为口语素质特佳而顺应了市场的需求,找到了理想的工作,取得了事业的成功。

口语表达是一种技能,它是一门口耳之学。口语最基本的的能力包含了三个方面:一是标准的普通话,二是朗读的能力,三是能用流利的普通话进行交际。本书正是从普通话语音、朗读、说话这三方面入手,相辅相成,强调了这三种能力的综合训练,全方位地为大家提供了口语表达能力训练的基础知识、基本技能、训练方法和训练的基本素材,并以普通话语音为基础,以朗读为桥梁,以说话为目的,循序渐进地进行口语表达技巧和能力的训练,具有很强的实用性和可操作性。本书对基础理论知识的阐述深入浅出,通俗易懂。为了避免训练的枯燥乏味,增强训练的趣味性,本书精选了大量生动有趣的绕口令、精湛的古诗词名篇、优美的散文和经典的演讲辞等,使读者在训练口语能力的同时,得到我国文学艺术精粹的熏陶和美的享受。本书作者为

师范院校的口语教师,国家级普通话水平测试员,对普通话的教学、训练、测试,有着丰富的实际操作经验。因此,本书结合普通话水平测试的要求,将普通话水平测试的内容融入了语音、朗读、说话的训练中,对普通话水平测试的应试也起到了很好的指导和促进作用。可以这么说,无论是已通过普通话水平测试,还是未通过的读者,都能从本书内容的阅读训练过程中获得启迪和教益。

口语表达是一门艺术,愿我们的读者通过本书的学习和训练,都能步入口语艺术表达的殿堂,真正掌握口语表达的技能,在日常生活的交际中发挥它应有的作用。

本书可作为希望报考高等院校艺术类专业的考生的普通话口语试和其他相关行业从业人员的参考用书。

编 者

2003年3月

# 目 录

前 言 .....	( 1 )
第一章 普通话语音训练 .....	( 1 )
第一节 普通话概述 .....	( 1 )
一、什么是普通话 .....	( 1 )
二、如何学好普通话 .....	( 3 )
第二节 语音概述 .....	( 4 )
一、什么是语音 .....	( 4 )
二、语音的性质 .....	( 4 )
三、语音的基本概念 .....	( 10 )
四、汉语拼音方案 .....	( 13 )
第三节 声母 .....	( 20 )
一、声母的特征和分类 .....	( 20 )
二、声母的发音及辨正 .....	( 24 )
附录 (一)zh、ch、sh 和 z、c、s 代表字类推表 .....	( 57 )
(二)n 和 l 代表字类推表 .....	( 61 )
(三)f 和 h 代表字类推表 .....	( 64 )
第四节 韵母 .....	( 66 )
一、韵母的构成和分类 .....	( 66 )

二、韵母的发音及辨正 .....	(69)
<b>附录 (一) an 和 ang 代表字类推表</b> .....	(126)
<b>(二) en 和 eng 代表字类推表</b> .....	(128)
<b>(三) in 和 ing 代表字类推表</b> .....	(129)
<b>第五节 声调</b> .....	(131)
一、声调的性质和作用 .....	(131)
二、调值、调类、调号 .....	(132)
<b>第六节 音节</b> .....	(140)
一、普通话音节的结构 .....	(141)
二、普通话声韵拼合规律 .....	(142)
<b>附录 普通话音节表(一)、(二)、(三)</b> .....	(145)
三、普通话音节的拼读与拼写 .....	(149)
<b>第七节 语流音变</b> .....	(158)
一、变调 .....	(158)
二、轻声 .....	(165)
三、儿化 .....	(172)
四、语气词“啊”的音变 .....	(177)
<b>附录 普通话异读词审音表</b> .....	(181)
<b>第二章 普通话朗读训练</b> .....	(212)
<b>第一节 普通话朗读概述</b> .....	(212)
一、什么是朗读 .....	(212)
二、朗读的特点 .....	(213)
三、朗读的基本要求 .....	(214)
四、朗读的作用 .....	(216)
<b>第二节 发声技能训练</b> .....	(218)
一、用气发声 .....	(218)

二、共鸣控制 .....	(222)
三、吐字归音 .....	(225)
<b>第三节 朗读技能训练 .....</b>	<b>(231)</b>
一、朗读的准备 .....	(231)
二、朗读的技巧 .....	(244)
<b>第四节 不同文体的朗读训练 .....</b>	<b>(272)</b>
一、诗歌的朗读 .....	(272)
二、寓言的朗读 .....	(293)
三、童话的朗读 .....	(302)
四、散文的朗读 .....	(310)
五、小说的朗读 .....	(320)
<b>第三章 普通话说话训练 .....</b>	<b>(334)</b>
<b>第一节 普通话说话概述 .....</b>	<b>(334)</b>
一、说话的特点 .....	(334)
二、说话的基本规律 .....	(336)
三、说话的基本要求 .....	(343)
<b>第二节 不同形式的说话训练 .....</b>	<b>(347)</b>
一、交谈 .....	(347)
二、演讲 .....	(359)
三、辩论 .....	(389)

# 第一章 普通话语音训练

## 第一节 普通话概述

### 一、什么是普通话

普通话是以北京语音为标准音,以北方话为基础方言,以典范的现代白话文著作作为语法规范的现代汉民族的共同语。

普通话的“普通”二字是“普遍通行”、“共通”的意思,而不是指普普通通的话。普通话是我国规范的现代汉民族的共同语,是全国通用的语言。普通话的概念是在1955年10月先后召开的全国文字改革会议和现代汉语规范问题学术会议上明确下来的,在1956年国务院发布的《关于推广普通话的指示》中正式确定了普通话的含义。

普通话的概念向我们提出了语音、词汇、语法三方面的标准:一是语音标准,即以北京语音为标准音。这个语音标准指的是北京语音系统,而不是说所有的北京话语音成分都是标准音。北京语音系统以它的简而易学、富有音乐性、表现力强等特点具有了普通话标准音的资格。同时,北京是中国政治、经济、文化

的中心,所以,以北京语音为标准音有着深远的历史渊源,是历史发展的必然结果。

二是词汇标准,即以北方话为基础方言。我国由于幅员辽阔,人口众多,在长期的历史发展过程中,各地区因为政治、经济、文化发展的不平衡,形成了许多不同的方言。方言是局部地区的人们使用的语言,是民族语言的地方分支,具有一定的局限性。我国按不同区域大体可分为七大方言,即北方方言、吴方言、湘方言、赣方言、客家方言、闽方言、粤方言。北方方言以北京话为代表,它主要分布在东北、华北、西南、西北、江淮等地区,使用人口占汉族总人口的70%以上。北方话的词汇因使用的人口多,使用的范围广而具有了普遍性。普通话正是在北方方言的基础上形成并逐渐发展起来的。北方话的词汇是普通话词汇的基础和主要来源。但普通话的词汇摒弃了北方话中的某些俚俗成分。

三是语法标准,即以典范的现代白话文著作作为语法规范。元朝以来,北京成为政治、经济、文化的中心,各民族的交往融合促进了北京话的完善和发展。自元朝开始,北京话已作为“官话”在官方或非官方的交往中使用。到了晚清时期,由于政治力量的变化和经济文化的发展,白话小说、戏曲、话本等文学作品受北京话的词汇和语法的影响很大,“官话”也随着白话文传播到各地。20世纪初“五四”时期的“白话文运动”,提倡白话文,反对文言文,为确立以典范的现代白话文著作作为语法规范的普通话奠定了基础,也加速了汉民族共同语的推广。

学习普通话就是要求达到语音、词汇、语法三方面的规范化。由于汉语各方言之间的分歧比较突出地表现在语音方面,所以,在学习普通话词汇、语法的同时,更重要的是掌握普通话的语音系统和普通话的口头表达方式,以适应口语交际的需要。

## 二、如何学好普通话

《中华人民共和国宪法》总纲第十九条明确规定：“国家推广全国通用的普通话。”它为我们推广普通话确立了法律依据。在现代社会的交际中，普通话正取得越来越重要的地位，逐渐成为人们的教学用语、工作用语、宣传用语、交际用语。讲普通话成了每个中国公民所必须具备的一种基本素质，也是我们进行交际的不可缺少的语言工具。

讲普通话是一种语言技能，它不是经过一朝一夕的练习就能轻而易举地学会的，而是必须通过循序渐进、持之以恒的口耳训练，才能逐渐提高普通话的水平。学好普通话的关键是在方法科学的基础上下苦功夫。首先，在系统掌握汉语语音知识的基础上，要充分利用汉语拼音这个正音工具，能自如地调控自己的发音器官准确发音。其次，要做到手勤、口勤、脑子勤。所谓手勤，就是对还不能掌握其准确读音的字词，要勤查词典，不能想当然地读半边字；口勤，就是要“曲不离口”，反复练习，将其准确发音的感觉固定下来，形成习惯，脱口而出；脑子勤，就是要将掌握的准确发音记住，不断积累，逐步提高；并注意自己方言与普通话之间的差异，找出一些对应的规律帮助区分和记忆。学习普通话语音是一个非常单调、枯燥、乏味的过程，只有不断地日积月累，勤奋努力，坚持不懈，并通过作品的朗读、会话交际等实际运用，相信一定能学好普通话，提高普通话的语音水平。

### 思考与练习

1. 什么是普通话？
2. 我国宪法对普通话作了怎样的规定？

### 3. 结合实际谈谈怎样学好普通话?

## 第二节 语音概述

### 一、什么是语音

语音,是人的发音器官发出的具有一定社会意义的声音。语音是语言的物质外壳,是语言的声音形式,是最直接的记录思维活动的符号体系。有了语音,语言才能被人们所感知,从而具备了传播的条件。

在现代社会的交际中,人们互相交流思想、传递信息都要通过有声语言来实现。有声语言是人类社会特有的赖以生存和发展的必要条件。使用有声语言进行交际也是人类区别于其它动物的最重要的标志。我们的每一句话、每一个词都表示一定的社会意义,这种意义用声音传达出来,就是语音。语音是一种声音,但语音同自然界的其它声音所不同的是能表示一定的意义。自然界的石头落地、风吹草木、鸡鸣狗叫也都有声音,但它们都不表示一定的意义,所以,这只能是声音,而不是语音。语音是语义信息的载体,离开语音这个物质形式,语言就不能作为交际的工具而存在。语音是全社会约定俗成的声音符号,不负载任何意义的声音就不是语音。

### 二、语音的性质

语音是一种声音,它跟自然界的其它声音一样,具有物理属

性；语音是由人的发音器官发出来的，所以它又具有生理属性；语音能表示一定的意义，而这种意义又必须是全社会成员所赋予的，因而它还具有社会属性。语音的性质就包含了这三个方面的属性。

### (一) 语音的物理属性

物体受到振动就会发出声音，这是一种物理现象。例如：用二胡琴弓拉动琴弦，琴弦振动周围的空气，形成一种疏密相间的音波，音波经琴筒的共鸣，刺激人们的听觉器官，人们便听到了声音。世界上任何一种声音的产生都源于物体的振动。动物、自然界的声音其原理一样，只是发音体不同，发音振动的方法与共鸣的方式不同而已。

从物理属性看，语音与其它声音一样，具有音高、音强、音长、音色四个要素。

**1. 音高** 是指声音的高低。它是由发音体在一定的时间内振动的频率来决定的。在一定时间内，振动频率高，声音就高；振动频率低，声音就低。语音的音高决定于声带的长短、松紧、厚薄。男性的声带比较长、厚、松；女性和儿童的声带比较短、薄、紧。因此，由于振动的频率不同，男性的声音要比女性和儿童的声音低。同一个人要改变音高，需把声带拉紧或放松。音高在汉语中是构成声调的主要因素，可以区别音节的意义。如：“衣、姨、已、义”，就是靠音高的不同来区别它们的意义的。

**2. 音强** 是指声音的强弱。它是由音波振动的幅度大小来决定的。音波振动的幅度大，声音就强；音波振动的幅度小，声音就弱。音波幅度的大小取决于使发音体振动的外力大小。例如：同一把二胡同一音弓的声音，重拉时音波幅度大，音就强；轻拉时，音波幅度小，音就弱。语音的强弱同呼出的气流量的大小有密切关系。呼出的气流量大，音就强；呼出的气流量小，音

就弱。重音、轻声就是语音强弱的表现。如：东西——东西（轻声）、报仇——报酬（轻声）。音强在汉语语音中也有区别意义的作用。

**3. 音长** 是指声音的长短。这是由发音体振动持续时间的久暂来决定的。振动持续时间长，声音就长；振动持续时间短，声音就短。从语音学的角度看，普通话轻声音节，音长相对就比较短促。同时，在语言表达中，音长可达到表情达意的作用。如：同是“啊”的声音，表示沉吟思索时就比较长，表示应答时就比较短。此外，通过各音节之间音长的不均等变化，还可以体现语言表达的节奏感，使其起伏跌宕，错落有致。

**4. 音色** 是指声音的本质和特色，也叫“音质”。它反映了每个人不同的声音品质和色彩，是一种声音区别于另一种声音的基本特征。音色的差别是由音波振动形式的不同来决定的。形成不同音色主要有以下三个原因：

(1)发音体不同。如：管乐器、弦乐器、打击乐器，因发音体不同，发出的声音音色就不一样。男人和女人由于声带的差异，发音时所形成的音色就有区别。

(2)发音方法不同。如：同是一把小提琴，用弓拉和用手指拨，音色就不同。语音也一样，相同发音部位发出的音，送气或不送气，就形成音色不同的两个音。

(3)发音时共鸣器形状不同。如：两把二胡，其它条件相同，但琴筒长短不同，发出来的声音就不一样，这是因为共鸣器形状的不同。语音也一样，口腔闭合一点或张大一点，共鸣腔形状不同，所发出的音就不同。

音高、音强、音长、音色是语音物理属性中不可缺少的四个要素。任何一种声音都是这四个要素的组合。

## (二)语音的生理属性

语音是人类通过发音器官振动和调节产生的声音。人的发音器官及活动是语音产生的生理基础。人的发音器官可以分为三大部分。

### 1. 呼吸器官

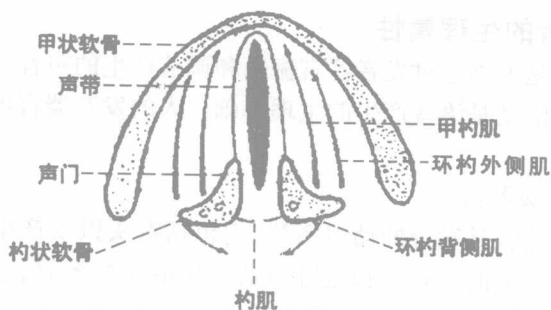
呼吸器官是发音的动力系统,它包括喉头以下产生气流的肺和输送气流的气管。肺是呼吸器官中的主要器官,是发音的原动力,供给发音的气流。肺部呼出的气流,通过支气管、气管到达喉头,作用于声带、咽头、口腔、鼻腔等发音器官,发出不同的语音。

### 2. 喉头和声带

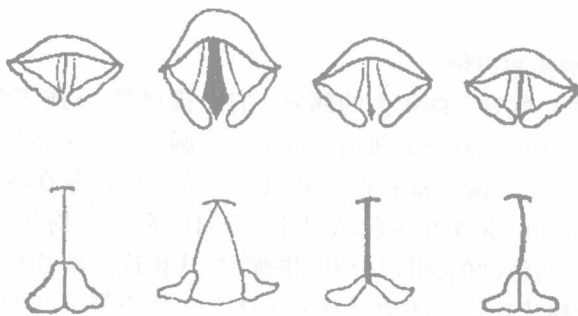
喉头是气管上端扩大的部分。它上接咽部,下连气管,是由四块软骨和错综复杂的肌肉构成的一个圆筒。声带是发音器官的发音体,它由两片富有弹性的肌肉组成。声带藏在喉头的里面。声带的前端连在甲状软骨上,后端连在一对杓状软骨上。杓状软骨是活动的,可以分开、拼拢,与其相连的两片声带像两扇门,随杓状软骨的活动打开或关闭。两片声带之间的空隙叫声门,它可以打开、关闭。从肺里呼出的气流,通过关闭着的声门时,就会引起声带的振动,发出声音。声带的振动状态直接影响发音的质量。我们控制声带松紧的变化,就可以发出高低不同的声音。

### 3. 口腔和鼻腔

口腔是制造不同语音的主要“车间”。口腔由上腭、下腭两部分构成。口腔的上部为上腭,它把口腔和鼻腔隔开。上腭包括:上唇、上齿、上齿龈(俗称“上牙床”)、硬腭、软腭、小舌等。其中软腭和小舌可以活动、升降,软腭和小舌上升使鼻腔通道关闭,口腔畅通,这时发出的音叫“口音”。软腭和小舌下降使鼻腔



声门及喉肌的作用示意图



(1)咳嗽前 (2)呼吸时 (3)耳语时 (4)发音时  
声带发音时的活动示意图

通道打开,这时发出的音叫“鼻音”。软腭和小舌的升降是形成口音和鼻音的区别。下腭包括:下唇、下齿、舌头。舌头又可分为舌尖、舌面、舌根三部分。

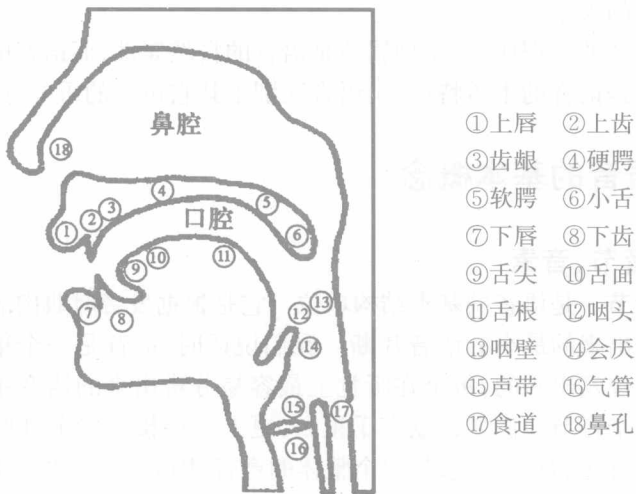
由于人的口腔能够自由开合,嘴唇可以自由展开或拢圆,尤其是舌头能灵活地伸缩、升降,因此,口腔可以做成各种不同形状的共鸣器,使气流通过时发出各种不同的声音。

鼻腔在口腔之上,从下到上有一扇活动的门——软腭。发

音时软腭下垂堵住气流通向口腔的通道，气流就会从鼻腔里出来，这时发出的音即纯鼻音。如果口腔内无阻碍，气流从鼻腔和口腔同时呼出，这时发出的音叫做“鼻化音”。

总之，语音是由肺里呼出的气流，经过气管到达喉头，振动声带，再经过口腔、鼻腔，沿途受到各种阻碍，最后形成丰富多彩、千变万化的声音。所以，了解发音器官在发音中的作用，就能学会随心所欲地操纵它，控制它，做到准确地发音。

发音器官示意图



### (三) 语音的社会属性

语言是一种社会现象，语音是语言的结构要素之一。语音不同于一般声音，它在社会交际中代表一定的意义。用什么样的语音形式来表达什么样的意义，不是由某个人决定的，也不是由哪个集团或哪个社会阶层安排的，而是取决于社会的公众意